

ชื่อเรื่อง : การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์

ชื่อผู้วิจัย : นางสาวศิริพร ชื่นอารมย์

ปีการศึกษา : 2560

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ห้อง ป.1/1 – ป.1/8 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ ปีการศึกษา 2560
ที่ฝึกโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย

โดยมีกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยในชั้นเรียนเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ห้อง ป.1/1 –
ป.1/8 จำนวนห้องละ 5 คน จำนวนนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์
มาตรฐาน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ จำนวน 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องมันใจในการเคลื่อนไหว จำนวน 1 แผน สนุกกับการเคลื่อนไหว รวม 3 คาบ
2. นวัตกรรม คือ การประเมินความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ
ของร่างกายเฉพาะเจาะจงที่เกี่ยวกับส่วนประกอบของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงความอดทน และ
ระบบไหลเวียนและระบบหายใจ รวมถึงการเสริมสร้างกล้ามเนื้อขาและความทนทานของกล้ามเนื้อขาโดยการ
กระโดดเชือก ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
ประกอบด้วย เชือกกระโดด เครื่องวัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนัก สายวัดสัดส่วน

วิเคราะห์ข้อมูลโดย 1.หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
แต่ละรายการ 2.สร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้คะแนนดิบ
และคะแนนที่ แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้ ดีมาก สูง ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก 3.เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลใน
รูปของตารางและความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า ดัชนีมวลกาย ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอน
เวนต์พบว่า ค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ส่วนสูง และดัชนีมวลกายของของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน
เซนต์โยเซฟคอนเวนต์ มีน้ำหนักเฉลี่ย 30.64 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 123.47 เซนติเมตร และดัชนีมวลกาย
(BMI) มีค่าเฉลี่ย 19.99 Kg / m² เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานดัชนีมวลกาย สำหรับเด็กไทยอายุ 8 ปี แล้ว
พบว่านักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ มีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับสูง